THE RECOVERY KERNEL

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible] "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] "[illegible]" [illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

SECTION 0

□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□ □□ · □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ · □□□ □□□ · □□□□ □□□□ · □□□□ □□□□□

□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□

□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□ - □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□حص□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□

□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□	□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□?	□□□ □□□ □□□□ □□□□□□
1. □□□□□ □□□□□□	□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ ALERT □□□□□ □□□ (□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□) - □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□	□□□□ □□□□□□ - □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ - □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □EXIT□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□

		[illegible]
2. [illegible] / [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] relaxing [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]?
[illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□/□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□?

□□□□ - □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□

□□□□□□ □□□ □0.04% □□□□ □□□□□□□ (400 □□□ □□□□ □□□□) □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □CO₂ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ - □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ مناسب □□□□ □□□ - □□□ □□□□□ □□ □CO₂ □□□ □□□□□ □□□□□

CO₂ □□□□	□□ □□ □□□□□□□□	□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ **"□□chmal"** □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□?
400–800 ppm (□□□□□□ □□□ □□ □□□/□□□ □□□ □□□□□□□ □□□)	□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ (□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□).	□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□
800–2000 ppm (□□□ □□ □□)	□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□	□1000 □□□ □□□□ □□□□ (ppm) □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ - □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □1500-2000 ppm □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□
2000–5000 ppm (□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□)	□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□	□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□
5000+ ppm (□□□□□□ - □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□)	□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□	□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□: □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□

		[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]?

* [illegible] [illegible] [illegible] (HVAC) [illegible]
* [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible] [illegible] (CO2) [illegible]
* [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (CO_2) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□

□ □□□□□□ - □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □رقص □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□

□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ (Recovery Kernel) □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□

□□□□ - □□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□

1. □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□
2. □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□
3. □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ (□□□□ □□□□□ - □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□)
4. □□ □□□□□ □□□□ □□□□□
5. □□ □□□□□ □□□□ □□□□□
6. □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□
7. □□□□ □□□□ □□□ □□□□□
   □□□□ □□□□ □□□ □□□□□

□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ **-** □□□□□□ □□ □□□□□ **(**□□ **unstable** □□□**)** □□ □□□□□□ □□□□□ **(**□ **uncomfortable).** □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□

□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ **-** □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □**قدم**□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□

□□□□ □□□□**:** □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□

□□□□□ □□ □□□□□	□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□	□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□?
□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ - □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□	□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □ق□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ - □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ - □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ "□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □motion" □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ - □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □لس□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ "□-□" □□□□ "□□□□" □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□	□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ MDMA □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□
□□□□ □□□□ - □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□	□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ - □□ □□ □□□□ □□□□□□□.

□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□

* □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□
* □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □**moment** □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□
* □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□□□ **(BPM)** □□ □□□□ □□: □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ **100–130** □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ **"step-step-kick"** □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ **150** □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ **"step-step-kick"** □ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ **80** □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ **(□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□)** □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□

□□□□□□ □□□ 0 □□□ □□□ 8 □□□□

□ □□□□□□ - □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □انس □□□

□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□- □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□- □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □-□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□

□□ □□□ □□□□ - □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ - □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□

□□□ 0□ □□□□□ □□□□ - □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□

- ☐ □□□□□ □□□□□ - □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□
- ☐ □□□□□/□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□
- ☐ □□ □□□ □□ □□□□□□ - □□□□ □□□□□□
- ☐ □□□□□ □□□ □□□□□□ - □□ □□ □□□□□
- ☐ □□ □□□□ □□□ □□ relaxing □□□□□□□
- ☐ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ - □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□
- ☐ □□□ □□□□ □□□ - □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□
- ☐ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ - □□□ □□□□ □EXIT□
- ☐ □□ □□□□ - □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□
- ☐ □□ 60-90 □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□
- ☐ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□

— — —

□□□ 0□ "□□□□ □□□□□" □□□ □□□□ | □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□□□□□□. □□□□□□□□. **ม้าฐี้.** □**ɔก**□□□□ □□□□□□□.

□□□ 1 - □□□□: □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□

□□□ - □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□ □رقص □□□□□ - □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□ - □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ same □□ □□□

1.1 - [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]?
[illegible] [illegible] [illegible]

		□□□□□□ * □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ * □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ * □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ * □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ * □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ * □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ * □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ * □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□	قدم□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ bent □□ - □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ softening □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ майже invisible □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ visible □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□-□□□□ weighting □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□	□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □ □ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□-□□□□□□	□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□	□□□-□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□: □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □1 □□ 3 □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □2 □□ 4 □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ gesturing □□□□□
The Lean.	□130-150 □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□وز□□ □□□□□□—□□□□□□ □□□□□—10 □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ (□□□□□). □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□	□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ loosening □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□

□□□ 2 - □□□ borrowing □□□□□□ □□□□ □رقص □□□□ □□ □□□□□□□□

□ □□□□□□ - □□□ □□□ □□□□□□□ □-□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□

□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □радиції□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ (5 تقريبا □□□□□) □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□

2.1 - □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□

□ □□□ □□ - □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□

□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□

□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ "□ □□ □□□" □□□□ □ "□□□□□□ □رقص □□□□ □□ □□□□□" □□□□ □□ discriminating □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□

□□□□ □□□□	□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□□	□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ - □□□ □□□□□□ □□□□□□ плече□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ (□□□) □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ - □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□	□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □وز□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □وز□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □ nervousness □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □وز□□ □□ □□□ □□□□□ □□□	□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□-□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□- □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□ motionlessness □ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ motionless □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□	□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ motionless □□ □□□□□ - □□ □□□ motionless□ □□□□□ □□□ □□□□□ - □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ "□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□" □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□	□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□

2.2 - □□-□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□

□ □□□ □□ - □-□□ "□□" □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □ **heartbeat** □□□□ □□□□ □□□ □□□

□-□ □□□□ - □□□□ □□□□ □-□-□ - □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ "□□" □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ "□□" □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□

□-□ □قدم □□□□□□ (□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□).

1. قدم□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□
2. □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□
3. □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□
4. □-□-□: □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ "□□" □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ fourth □□□ □□□ □□□□ "□□" □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□
5. □□ □□□□ □□□□□ □□□ 5 □□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□

□□: □□-□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ - □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □-□ □□□□□□□□ □□□□ □□**? (1)** □□ □□□□□□□□ □وز□ □□□□□□□□□ □□□□□ **-** □□□□□ □□□□ **(2)** "□□" □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ **-** □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ **(3)** □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□

2.3 - "The Stomp": □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□

□ □□□ □□ - □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□

□□□ "□□□□" □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ (□□□□ 130 □□□ □□□ □□□) □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ "□□ □□□" □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □Відповідь.

□□□□□□□□ □□□□	□□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□?
□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ 2-3 □□□ □□□ □□□□□ "□□ □□□" □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ - □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ "□□□" □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□	□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ (□□ □□□□□□). □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ (stomp) □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ - □□□ □□□лау□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ - □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□лау □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□

2.4 - "□□-□□□□": □□ □□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□-□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ 10% □□ □□□

- □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ (□□ □□□ □□□□ - □□□ □□). □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ майже □□□□ visible □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ rhythmically □□□□ □□□
- □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□
- □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□
- □□-□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□

□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□

□□□ 3 - □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□

□□□□ - □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□

□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ (beats per minute) □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □100 □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □145 □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ 145 □□□□ □□□□□□□ □□ 100 □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□baliknya □□□ießen □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□

□□□ □□ □□□□ □□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□□□	□□ □□□□ □□□□□□ □□□: * □□□□ * □□□□□□ * □□□□ * □□□□□ * □□□□□ * □□□□□ * □□□□ * □□□□ * □□□□□ * □□□□	□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □pattern □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ - □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□	□-□ □□ - □-□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□
96–115 □□□□	□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□	□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ neck (□□□□), chest (□□□), belly (□□) □□ hips (□□□□□) □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□	□□□□□ □□□□□ □□□ - □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ (Afrobeats) مناسب □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□	□□□□□ "□□□□" □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ "□□□□" □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□

		□□□ (Afrobeats) □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ bent (□□□□□□) □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□	□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□	□□□ □□□□□ □□ □□□□ "□□-□□□" □□□□□□
116–126 □□□□	□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□	□□□-□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ - □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ "□□□" □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□: □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ - □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ - □□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□	□□□ □□□ □□ □□□ □□□ - □□ □□□ □□□□□□□ (□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□) □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□
126–134 □□□□	□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□	□□□□-□-□□□ □□ □□□□□ - □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ softening □□□□□ □□□□□ قدم (two-step) □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ "□□" (□□□): □□□ 1 □□ 3 □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □2 □□ 4 □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ (body roll) □□□ □□ مناسب □□□ □□□ 1 □□ □□□ □□□□□ □□□ 3 □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ (windmilling arms). □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □ритм □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □ритм □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□decorative □□□□□□ □□□□ □□□□□□	□-□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ "□□" □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □-□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ 1-2 □□ 3-4 □□□□ □□□□ □□□□ - □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □وز□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

134–145 □□□□	□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□	□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ - □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□-□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□: □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ 140 □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ 140 □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□
145–170 □□□□	□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□	□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ 1 □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ 3 □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □150 □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□	□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ softening □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ softening □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□ 2.3 □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ - □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□
160–180 □□□□	□□□□ □□ □□ (drum and	□-D&B □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□	□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□

	bass), □□□□ (jungle), □□□□□ (footwork)□	□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ (ритм) □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ 80 □□□□ (□□□□ □□□□) □□□□ □□□□□□ □□□ 160-180 □□□ □□ □□□□□□ □□□ (80 □□□□) □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ - □□□ □□□ □□□□□□ □0.75 □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□ □170 □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ "□□-□□□" □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□	□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ "□-□" □□□ □□□□ - 160+ BPM □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ "□□" □□□□ □□□□ □□□□ □□ "□-□" □□□□ □□□ قدم□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□ 4 - □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□

□ □□□□□□ - □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□- "□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ (□□□ □قص) □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□" □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□

□□ □□□ □□□□□ □□□□□□	□□□ □□ □□□□□□?
"□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□" □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□	□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□
"□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□"	□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□screenWidth □□□□□ □□□□ □□□□□ □قت□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□- □□□□□ □□□□□

4.1 - □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ **ψυχολογική** □□ □□□ □□□ □□□□□□

□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ **(**□□□□□□□ □□□□ **-** □□□□ □□□□**)**□ □□ **1.3** □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□

□□□ □□□ □□□ **(**□□□□ □□□ □□□**):** □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ "□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□" □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□

□□□□ □□ □□□ □□**:** □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□—□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ **catalog** □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□—□□ □□□□ □□□□ □□ **stimulating** □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□

□□□ 5 - □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□.

□□□□ "□□□□" □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□

5.1 - □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□□□□	□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□	□□□□
□□□□□ □□□ □□□ □□□□ - □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ плечо ύψος □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□	□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ "□□□□ □□□□□□" □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ "□□□" □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ "□□□" □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□
□□□□□□ □□□□ - □□□ □□□□ (□□□ □□) □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□	□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □ Faites—□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ rhythm □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ motionless □□□	□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□, □□□ □□□□□□□ □□ "□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□" □□□□□ □□□ - □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□	عندما تضع القدم اليمنى، يجب نقل الوزن بالكامل إليها. تستجيب الوركين لأن قوانين الفيزياء تتطلب ذلك عندما يتم نقل الوزن بالكامل. تتحول الحركة إلى خطوتين.
□□□□□ □□□ □□□ - □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□recording □□□□□	□□□□□□□ □□□□ 4□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□	□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ (□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□) □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□رس□
"□□□□□/ □□□□□" □□□□ □□□ - □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□	□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□

motionless □□/□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□	□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□	□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□

5.2 - □□□□ □□□□ seeming □□□ □□□ □□ □□□□□□

- □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□
- □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□
- □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□-□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□
- □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□□
- □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□-□□ □□ □□□ □□□□ "□□□□□□" □□□ □□□□□—□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□

- □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□

5.3 - □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□

✦ □□□ - □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ "□□□" □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □ hesitant □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□

□□□ 6 - □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□- □قص□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□

"□□□□□□□" - □□□□ □□□□ □□ **minute 145** □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ BDNF□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ (□□□□□□□□) □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ - □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ - □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□

□□□□□	□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □ softening □□□□□)□ □□□ □ muscles (□□□ □□□ □□□□□□□).	□□□□ - □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□.	□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ BDNF □20 تقريبا □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□
□□□ □□□ □□□ (□□ □□□□ □□□□).	□□□ (□□□ - □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□), □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□ □□□□□—□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□	□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□□ □□□□	□□□□□ (□□□□): * □□ □□□ (□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□). * □□ □□□□□ □□□ (□□□ □□ □□□□). * □□ □□□ (□□□□ □□□□□□□). * □□ □□□ □□ □□ (□□□□□ □□□). * □□ □□ □□□.	□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ 140 □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□	□□□□ 150 □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□thon □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ (□□□□ B □□□) □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □ muscles □□□□□

			□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□
□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□ □□□ □□□ (□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□), □□□□ □□□ (□□□□□ □□□ دوران)، □□ □□□□□□ □□□□	□□□□ - □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□	□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□-□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□-□□ □□□□□ □□□ □□ □128 □□□□ □□□□ □□□□□□□
□□□□□ □□ □□ □□ elevating □□ □□□□□□	□□□□□□ (□□□ □□ □□)□ □□□□□□ (□□□ □□□)، □□□□ □□ □□□□□□□□□	□□□□ - □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□	□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □ muscle□□ □□ □□□□ □□□ isometric/endurance □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□خفض □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □ muscle□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□
□□□□ (Lean)□	core (isometric - □□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□)، □□□□ □□□□ hip flexors.	□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ (isometric contraction) □□□ □□□□□

6.1 - □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ burning calories □□□□

□□□□ □□□ □□□□ □□□□	تقريبي □□□□ □□□□□ □□□	□□□□□ □□□□□

	□□□□	
□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ (□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□)	80-120 □□□/□□□ - □□□□ □□ □□□ □□□	□□□□ □□□□□ □□□□□
□□□-□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□	250-350 □□□/□□□□	□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□
□□ □□□□□ □□□-□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ 130-145 □□□	350-450 □□□/□□□□	□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□
□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ 145-160 □□□□□	450-600 □□□/□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□
□□ □□□ □□□□□□ - □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□	500-700 □□□/□□□□	□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□

□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ 500 □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ 2000 □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ "□□□□□" □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□

[illegible] 7 - [illegible]

[illegible] - [illegible] distracting [illegible]

[illegible] "[illegible]" [illegible] "[illegible]" [illegible] verändert ([illegible]).

[illegible]

[illegible]	[illegible]?	[illegible] صقر [illegible]
[illegible]	MDMA [illegible]	[illegible] visually [illegible]
[illegible] uncomfortable [illegible]	[illegible] legitimate [illegible]	[illegible]

7.1 - [illegible]

[illegible]

- [illegible] moment - [illegible] - [illegible]
- [illegible]

- [redacted]
- [redacted]

□□□□ 8

□□□□□□ □□□□□

* □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□
* □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□
* □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□
* □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□
* □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□

□□□□ 9

□□□□ □□ □□□□□□

* □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□
* □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□
* □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□
* □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□

[illegible] ([illegible]**)** [illegible]

[illegible]

[illegible] 8 - [illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible]-[illegible] "[illegible]" [illegible]-[illegible] "[illegible]" [illegible] "[illegible]" [illegible] 128 [illegible] (BPM) [illegible]

[illegible]

8.1 - [illegible]

[illegible] صقر [illegible] "[illegible]" [illegible]

[illegible]

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]?
[illegible] 1 - [illegible]: [illegible] ([illegible]	[illegible]90 [illegible] 120 [illegible] (beats per minute) [illegible] (R&B), [illegible] "[illegible]" [illegible] -	[illegible] * [illegible]—[illegible]

□□□□□□) □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ 2 - □□□□: □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ 3 - □□□□□: □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ 4 - □□□□: □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ (□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□—□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□	* □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ * □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□ / □□□ □□ □□□□□□

□□□□□/□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□

□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □ներ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□س□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □س□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□

- □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□
- □□□ □□□ □□ - □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
- □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□—□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□
- □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□- □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □س□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□

□□/□□□□□ □**110-130** □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□

□□□ □□

□□□ □□ / □□□□ □□□□□
□□□□□+ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□

□□□ (□□□ □□□ □□□ □□□ □□□) □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ (Matryoshka) □□□ □□□□□□ □□□□□ - □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□

- □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ (□□□□□ □□□□).
- □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □ □ □ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□—□□constrained □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□
- □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ —□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□
- □□□ □□ (□□□□□□□) □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ "□□□□" □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ "□□□ □□" □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□

□□□□ □□□□ (□□□ □□□ □□**жор** □□□)

"□□□□□ □□□" □□ □□□□ □□-□□□□□ □□□□ - □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□

□□□□ □□□□□ □□ "□□□" □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□

- □ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ плечо □□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ плечо □□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ плечо □□□ □□□□□ loosening. □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□
- □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□dataProvider □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □رقص □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□

- [illegible]
- "[illegible]": [illegible]

8.2 - [illegible]

[illegible] aerobic [illegible] New Wave [illegible] hip-hop [illegible] breakdancing [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]/[illegible]	BPM / [illegible]
[illegible]	[illegible] صدر [illegible] "[illegible]" [illegible]	[illegible] 1988-1990 [illegible] aerobic [illegible]	90-120 [illegible]- [illegible] "[illegible]" [illegible] (130+) [illegible]
[illegible]	[illegible] ([illegible]) [illegible] ([illegible]). [illegible] "[illegible]- [illegible]-[illegible]" [illegible]	[illegible] 1980[illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]	85-115 [illegible]- [illegible] R&B. "The Roger Rabbit" [illegible]-[illegible] nostalgic [illegible] impegno [illegible] nostalgic [illegible]
[illegible]	[illegible]-[illegible] صدر[illegible] - [illegible] - [illegible]	[illegible] 1970[illegible] 1980[illegible] νοσταλγική [illegible]	[illegible] - [illegible]

	□□ □□□ □□□□ □□□□□ "□□□" □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ الأرض □□ □□□□□□□ □□: □□□ الأرض □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ الأرض □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ "□□□" □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□		
□□□□	□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□	□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□-□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ (□□□□□□ □□□) □□□□□□ □□□□□□ "□□□" □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□	□□□ □□□□ □□□ □□□□□—□□□□ 80-110 □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ (□□□ □□□□□ □□□ □□□) □□□ □□□□ □□□□ □□□
□□□□ □□□□	□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□	□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□-□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ (□□□□□□ □□□) □□□□□□ □□□□□□ "□□□" □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□	□□□ □□□□ □□□ □□□□□—□□□□ 80-110 □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ (□□□ □□□□□ □□□ □□□) □□□ □□□□ □□□□ □□□
□□□□ □□□□	قدم□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ "illusion" □□□□□□□□ □□□□□□ (1) □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ (2) □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ (3) □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ "moonwalk" □□□□□□□ 70% □□□□ □□ □□□□ □□ - □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□□ □□□□□□ 1983 □.□. □□□□ 25 □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □"□ □□□□□□" □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□	88-907 □□□□□ □□□□ □□ □□□ □ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ "□□□□□" □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□
□□□□□□ □□□□	□□□□□□ □ spect□□ "Men Without Hats" □□□□□ 1982 □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □	New Wave□ 1982-1985□ "The Safety Dance" □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□	120-140 □□□□□ □□□ □□□ □□□-□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□

	choreographed □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ (medieval-festival quality). □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □ spect□ □□□	□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□

8.3 - [illegible]

[illegible] decade [illegible]-[illegible] R&B [illegible] concurrently [illegible]—[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]/[illegible]	BPM / [illegible]
[illegible]	مدق[illegible] - [illegible] (clockwise) [illegible] (counter-clockwise) - [illegible] rhythm [illegible]	[illegible] Gucci Crew II (1987) [illegible] γνωστός [illegible] "[illegible]" [illegible] - [illegible]	85-115 [illegible]- [illegible] "[illegible]" [illegible]
[illegible]	مدق[illegible] [illegible]ηρ [illegible] INGS[illegible]	[illegible] 90[illegible]-[illegible] "[illegible]" [illegible] - [illegible]- [illegible]	90-120 [illegible]- [illegible]. "[illegible]" [illegible] - [illegible]
[illegible] Humphries [illegible]	[illegible] Shock G [illegible]	1990[illegible] "[illegible]" [illegible]	90-110 [illegible]- [illegible] "[illegible]" [illegible] - [illegible]

	□□□□ □□□ □□□□□ □□□ "□□□□ □□□" □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ ironic □□□□ □□ □□□- seemingly □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ seeming □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□	awkward □□□ □□□□ rhythm-□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□	□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□
The Tootsee Roll	□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ - □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ (□□□□ □□□□) □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ 1994 □.□. □□□□□ 69 Boyz □ □□□ □ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□	1994□ 69 Boyz□ □□□ □□ □□□ □□□□ "The Tootsee Roll" □□□□□ □□□□□ □رقص□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □ Miami bass / booty music □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□	90-110 □□□□□ □□-□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □ (R&B). □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□
□□□ □□□ □□□ □□□□	□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ A□ □□ □□□□ □□ B-□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ B□ □□□ A □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ B□ □□ □□□□ □□ A-□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ A□ □□□ □□□□ □□ B-□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ B □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ A □□ □□ B □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□	Kid 'n Play□ 1988-1991□ □□ □□□□ □□□□□□ "□□ □□□ □□" □□ □□□□□□ "□□□ □□□" □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ "□□ □□□ □□" □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□	90-115 □□□□□ □□-□□□ آر □□□ □. □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□
□□□□□ □□□□	□□ □□ □□□□ □□□□ (□□□ □□□). □□□ □□ □□□□ □□□□ (□□□ □□□). □□ □□□	Los del Rio, 1993□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□	104 □□□□ □□□□ - □□□□□ □□□□ □□□□ 95-115 □□□□ □□□

	□turning □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □turning □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ плечо □□□□ □□□□ □□ □□ плечо □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□	□1996 □.□. □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ "□□□□□" □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□	□□□□ □□□□□□ "□□□□□" □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ - □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□

8.4 - [illegible] (2000[illegible]-[illegible]).

[illegible] صقر [illegible] - [illegible]- [illegible] 48 [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]/ [illegible]	BPM / [illegible]
[illegible]	[illegible] motionless [illegible]	Cali Swag District[illegible] 2010[illegible] 'My Dougie' (2007) [illegible] "The Dougie" [illegible] 90[illegible]- [illegible]	80-110 [illegible] (beat per minute). [illegible]- [illegible] (R&B) [illegible] "[illegible]" [illegible]
[illegible]	[illegible] bent [illegible] loosening [illegible] rhythm [illegible] "Nae Nae" [illegible] loosening [illegible] - [illegible]	[illegible] 2015[illegible] "[illegible]" [illegible] '[illegible]' [illegible] ANDA [illegible]-[illegible] صقر [illegible]	80-110 [illegible]- [illegible] آر [illegible]/[illegible] [illegible]
[illegible]	[illegible] ([illegible]). [illegible] - [illegible]	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 - [illegible]SNL [illegible] "The Floss" [illegible] صقر [illegible]-[illegible] "isolated" [illegible]	100-130 [illegible] (BPM). [illegible] - [illegible] "[illegible]" [illegible] صق [illegible] "[illegible]" [illegible]

	□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□-"□□□" □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□remarkable □□□□□□	□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□	"□ □□□" □2017 □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□-□□□□□□□-□□□□□□ □□□□□□□-□□□□□—□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ "□□□□" □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□—□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□□□□□□□ □1980□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □2000□□ □□ 2010□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ (EDM) □□-□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□-□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□	130-150 □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ - □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ "□□□□" □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ "□□□□□ □□" □□ "□□□□ □□" □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□□□□ □□□□□	□□□□□□ □□□□ (□□ □□ □□-□□ □□□□ □□□□ □□□□□), □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ "□□" □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□	□□□□□□□ NC □□-□□ □□□□□□□ □□□□□□□ 2019□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ "The Woah" □□□□□□ □1970□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ "□□□□□" □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□	90-120 □□□□□□ □□-□□□□ □□□□□ "The Woah" □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ "□□" □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□

8.5 - [illegible]

[illegible] رقص [illegible] arguably [illegible] [illegible] [illegible]

	(6), □□ □□□ □□□□ (7), □□□ □□□□□ (8). 4 □□ 8 □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□ - □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□	□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□	

8.6 - □□□□□□□□□□

□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □deserved □□□

□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ (BPM) □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ "□□□" □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□

□□□ □□□ □□□ □□□□□	□□□ □□□□ □□?	□□□□□ □□□□□□
□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ دوران □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ (□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□) □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ -angular momentum □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ دوران □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□	□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ دوران □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ "□□□ □□□" □□□□□ □□□□ □□ □□ دوران □□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ دوران□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ دوران □□□ □□□тря□□ □□□□□□□ □□□□□ دوران □□□□□□ □□□□□—□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ دوران□ □□□ uncontrolled □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ دوران □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□	□□□□ دوران□ 180 □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ دوران□ 360 □□□□ □□□□ □□□ □□clear □□□ □□□ □□ □□□□□□—□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□—□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ دوران□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □رقص □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ دوران □□ □□□□□comfort □□□ □□□□□□□ □□ دوران□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□—□□□ Swing□ Salsa□ □□□□ □□ □□□ □□□—□□□□□□

□□ □□□?: □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ **(breakdowns)** □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ **-** □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□

8.7 - □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□ - □□□□□ □□□ □□□□ □1960□□ □□□ □□□ - □"□□□ □□ □□□□□" (1990) □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ **βρίσκεται**□

□□□□ □20□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □ради□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ Latino LGBTQ+ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □1990□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□

стиль	[illegible]	[illegible]? * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]]
[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]

□□□ □□ □□□ □□□ □□□□

8. 8 □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ (□□□□□□ □□□□ □□□□□)

* □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□
* □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ **(Advanced Recovery Kernel)** □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□
* □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□
* □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□

8. 9 □□□□□ (Naloxone)

* □□□□□ □□-□□□□□ □□□ □□□
* □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□
* □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□
* □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

9. 0 COMT

* **COMT** □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□
* □□□□□ □□□□□ □□□□□
* **COMT** □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□
* **COMT** □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

10. 1 DRD2

* **DRD2** □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□
* □□□□□ □□□□□ □□□□□
* **DRD2** □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□
* **DRD2** □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

11. 2 MTHFR

* **MTHFR** □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□
* □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□
* **MTHFR** □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□

* **MTHFR** □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

12. 3 Blueprint

* **Blueprint** □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□
* □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ **COMT□ DRD2** □□ **MTHFR** □□□□□ □□□□ □□□□□ "□□□□□□□□" □□□□ □□□ □□□
* "□□□□□□□□" □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

13. 4 findahelpline.com

* **findahelpline.com** □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□-□□ □□□
* □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ **COMT□ DRD2** □□ **MTHFR** □□□□□ □□□□ □□□□□ **"findahelpline.com"** □□-□□□ □□□□□ □□□□□
* **findahelpline.com** □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (□□□□□□□) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□

□□□ 8.8 - □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□

□ □□□□□□ - □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□ECTION 8.2 □□□ 8.4 □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□-□□□ □□ □□ R&B □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□ □□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ - □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ - □**1990**□□ □□□ □□□□

□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ "□□ □□□□□" □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ - □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ "□□ □□□□ □□□□" □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□-□□ □□ □□□□ □□□

□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□

□□□□□	□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□?	□□□□ □□□□□ □□□□□□□
□□□□□	□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ nטח□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □ indiscriminate □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□	□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ "□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□" □□□□ □□□□□□□□□
□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ - □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ A □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ B □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□- □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ "□□" □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□
□□□□ □□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□	□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ (synth) □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ (bass) □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ (build) □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□ □□ □□□□ **(BPM): 118–135 BPM -** □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □ضو□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ "□□□□ □□□" □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ "□□□□ □□□" □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ **-** □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] **1980**[illegible] [illegible] **(EDM)** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **2010**[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]" (shuffle) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

"X" □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ Beat 2: □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ - □□□□ □□□□□□ Beat 3: □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ (□□□ □□) - "X" □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ Beat 4: □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ - □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ "X" □□□□ □□ض □□ □□□□□□	□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ "X" □□□ □□□□□ □□□□□□ (OUT) □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ - □□□ □□□ плечо □□□ □□□ □□□□ width □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ rhythm.	□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□

The Running Man (□□□□□□□□□/□□□ □□□)

□□□□ 8.2-□□ □□□□□ □□□ □□-□□ "□□□□ □□" □□□□ □□□ "□□□" "□□□□ □□" □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□

□□□□ "□□□□ □□" □□□□□□□	□□ □□□□ □□□□
□□□□ □□□ □□□□ □□□ (□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□)□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□- □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□	□□-□□ "□□□□ □□" □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ "□□□" "□□□□ □□" □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□- □□-□□ "□□□□ □□" □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ "□□□" "□□□□ □□" □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ - □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□

BPM □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ **128–160 BPM** □□□ □-□□□□□ □□ □□□-□□□□□ □**130–145** □□□□ □□□ □□□□ □□□□ "□□□□ □□" □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ **155 BPM** □□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ **-** □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□

DnB - □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□

DnB / Jungle footwork (□□□□□): □□ □ □□□ □□□ □□□ □□□□ □**1992-1994 □.□□ □□□ □□□ □□ □1994 □.□ □□□ □□□□ □□□□**

□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □ DnB □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ (80 □□□□ □□ □□□□□□) □□□□□□□ □□□ □□□□□ (160–180 □□□□) □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□

□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□/□□□□ □BACKGROUND□	□□□□ □□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ (□□□ □□ □□ □□□□-□□ □λευ□). □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ (□□ □□□□-□□□ □λευ□). □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ "□□□□" □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ "□□□□"□ □□□ зберeggere□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□	□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ "□□□□□□□" □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□
□ DnB □□□□□□□	□□□ □□□ 3 □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ (□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□). □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ - □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□	□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ (DnB) □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ "□□□□□ □□" (half-time feel) □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ швидкий □□□□ □□□□□□ □□□ SLOW □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□	□□□□ □□□ □□ - DnB □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□
□ DnB □□□□□□□	□□□□□□ □□□□ 5 □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ "DnB" □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ "□□□□□" (breakbeat) □□□□ □□ □□□□□□ □□□ "DnB" □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□	□DnB □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ (sub-bass) □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ (breakbeat) □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ "headnod" □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□

□□□□□□□ □□□□□	□ DnB □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □ hip-hop □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□	□□ □ □□ DnB □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □ □ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ "□□-□□" □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□	□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ - □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□ □□ □□□

□□□ (Hakken) - □□□□□□□ □□□/□□□□□□ □□□ □□□ - □□□□□□□ 1990□□ □□□□□□ - "□□□□" □□□ □□□□□□□□□□ "□□□ □□□ □□□□" □□□ □□□

Muzz UK - □□□ □□□□ □□ □□□□□□-□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ 2000□□ □□□ □□□ □□□□□

□□□□□ - □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□

□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ (150–220 □□□□□)□ □□□ □□□ □□□□ □□□□-□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□

стиль	□□□ □□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□
□□ □□□□□□	مدق□□□ □□ shoulder □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ (□□□□□□□ □□□). □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□	□□□□ □□□: □□□□□ □□□□ □□□□□□ motionless □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□. □□□□ □Відповідь □- □□□□□ □□□□ 160 BPM □□□□ □□□□ □□□ 180 BPM □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ 200 BPM □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□
□□□□ □□ (□□ □□□□)	□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □ muscle□□ □□□□ □□ □□□ □ muscle □□□□□□ □□□□□□□□	□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □"□□ □ □□□□" □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ unsteady □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ "□□□" □□□□□ □□□□ □□□□□ nưn□ □□ □□□□□□ □□□□ □ Swinging (□□□ □□□□ □□). □□□ □□□ □□□□ motionless □□□□ □□□□ □□□□ □□□□
□□ - □□□□□□ □□□□	□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ (□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□/□□□□ □□□) □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□	□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ (□бла □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□) □□ □□□□ □□□ кік مارد □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□

	□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□	□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□: □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □ **muscle stretching (**□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □ **muscle**□□□ □□□□), □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □ **muscle**□□ **warm-up (**□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □♂□ □□□□), □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ **(**□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□)□ "□□□□ □□□□" □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□

□□□□□□ □□□□□ λεξιλογία

□□□□□□□ □□□□
□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ 2001-2006 □.□.□
□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ "□□□□□□" □□□ 2010-2014 □.□.□

□□□□ (dubstep) □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □رقص □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ "□ɘu□ □□" (wobble bass)□ "□□ftime □□□" (half-time groove)□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ "□□□" (glitchy) □□□□ □□□□□—□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□	□□□□ □□□□□ □□□□□□□□	□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□	□□□ □□□□ □□□□
□□□□□ □□□□	□□□□ □□ (□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□): □□□□ □□□□ □accumulate□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□: □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ "□□□ □□□" □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□	□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □moment □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□
□□ɘu□□	□□ɘu□ □□ (□□□□□□□□ □□□ □□ □□□) □□□ □□□□□□ - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ɘu□ □□□□□□ □□ □□□□□□	□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ (LFO) □□□□ □□□ □□ "□□" □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□	□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ - □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □Bid□ □□□ □□□□□□□

	□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ (beat) □□ □□□□□□ - □□□□ □□ □□ʁʊ□ □□□□□□□ □□ □□□□ □ʁʊ□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□ □□□□□□	□□□□ □□ □□□□□- □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ visible beat-□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□
□□□□□□ □□□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ - □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ - □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□: □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ (□□□□□□ □□□□□□□) □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ - □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ (□□□□□□□□□□) □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ - □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □وقف□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ "□□□□ □□□□" □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ - □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ - □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ "□□□□ □□□□" (□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□), "□□□□ □□□□□□□□□□" (□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□), □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ "□□□□□□□"□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□-□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ - □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ intimidating □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□	□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□

[illegible] MUSIC

[illegible] - [illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible] χ [illegible] مدق [illegible] مدق [illegible] مدق [illegible] مدق [illegible]

[illegible] - [illegible]

تقاليد [illegible]	[illegible]	[illegible]?
[illegible]	[illegible] rhythm [illegible] "[illegible]" ([illegible]), "[illegible]" ([illegible]) [illegible] "[illegible]" ([illegible]) [illegible]	[illegible]-[illegible]: [illegible] VISION [illegible]
[illegible]	[illegible] - [illegible] motionless [illegible] швид [illegible] upright [illegible]	[illegible]- [illegible] * [illegible] ([illegible]) * [illegible] ([illegible] ανεξάρτητες μοτίβα να εκτελέσουν) * [illegible] ([illegible]) [illegible] صق [illegible]

□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ - □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □2024 □.□. □□□□ □□□□ □□□ □300 □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □радиції □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□	□□□□□- □□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □hythmic □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ "□□□" □□□ □**قدم**□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□-□ **(heel-toe)** □□□□ □□ □**قدم**□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □**قدم**□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ "□□□□□-□□□□□□□□" □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□

[illegible] 8.9 - [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ □□□□- □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ - □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□

□□□□: "□□□□□" □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ - □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□

□□□□□

□ □□□ □□ - □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ **motionless** □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ **swaying** □□□□□ □□□ □□□ □□ج□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□

□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ ض□ □□ □□□□ □□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ nղ□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ motionless □□□

□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□	□□ □□ □□ □□□□□□□
□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□	THE SWAY: □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ imagined □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ fluid □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ THE WAVE: □□□□ □□ □□□ □□□□□ fluid □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ continuous impulse □□□ □□□ rolling (vertebra-by-vertebra) □□□□□□ □□□ □□ wave □□ - flexible medium □□□ □□ □□□ energy □□□ THE UNFURL: □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ slow □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ - □□□... □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ плечото е от	□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □moment□□□ "The Plant" □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ - □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ "Bonfire" □□□□ □□ □□ "Plant" □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□

	ръката.	

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible] - [illegible]-[illegible] [illegible]-[illegible]

[illegible]

- [illegible] 0: [illegible] - [illegible]
- [illegible] 1-3: [illegible] ([illegible]), [illegible] borrowing [illegible] ([illegible]-[illegible]) [illegible]
- [illegible] 4-7: [illegible]-[illegible]
- [illegible] 8: [illegible] - [illegible] 80[illegible] 90[illegible] "The Spin" "Vogueing and Ballroom", [illegible] ("Cutting Shapes", "Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man", "DnB vocabulary", "Hakken and Muzz", "Dubstep") "Clog and Irish Step".
- [illegible] 8.9: [illegible] - "[illegible]" [illegible] "[illegible]" - [illegible]
- [illegible] 9 صفر [illegible]

[illegible] صفر [illegible]

[illegible]

— — —

[illegible] - [illegible].

[illegible] 0 · [illegible] 1-7 · [illegible] 8 (8.1–8.9) · [illegible] 9

The Recovery Kernel | [illegible]

[illegible]

SECTION 9

[illegible].

[illegible]

Dance Entropy: □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□.

□□□□ - □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□

□Термодина□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□تب□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ 10 □□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ 1 □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□

□□□□□□□□ □□-□□□□□□ □□□□□□□□□ - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ (□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□) - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□-□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

9.1 - □صقر □□-□□□ □□ □□□□□□□.

□□□□□□□ □□□□□□	□□ □□□□□□□	□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □ uncomfortable □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□	□□□ □□□□ □□ 70% □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □صق□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ 40% □□ □Occupied □□□□ □□□□ □□oths□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □صق□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□	□EXIT □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ EXIT □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □EXIT □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □11:00 □□□□ □□□□ 11:45 □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□ spectالnρ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ passive □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□
□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ "□□□□□□ □□□□□□ □□	□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□

□□" □□□□ □□□□□□ - □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□	□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□

9.2 - □□□ □□□□ □□□□□

"□□□□□" - □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □-□ □□□□□ □□□□□ □□□□ - □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□

1. □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ - □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□Tonight □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□
2. □□□□□ □□□□ □□ □□□□ - □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ "□□ □□ □□□□□" □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□
3. □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□: □□□ □ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□. □□□□□□□ □□□□. □□□□□□□. □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□. □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□
4. □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□
5. □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ spect□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□
6. **□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□ □□ □□□□□ □□□**

9.3 - "□□□□□□□□ □□□□"

□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□

- □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□
- □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ (matching) □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□
- □□□□ □□□□ □□□□ - □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□вро□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□

- [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

9.6 - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

5. [illegible] mirroring [illegible]
6. [illegible]

[illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] (BPM) [illegible] [illegible] [illegible]